

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

3. **Vegetables:** Carrots, turnips, onions, peas, beans, cabbage, tomatoes, are good, canned or fresh. Use one or more of these, as you wish.

4. Parsley, celery tops, onion tops, seasoning herbs, or chopped sweet peppers add to the flavor.

5. Many left-overs may be used—not only meat and vegetables, but rice or hominy.

HOW TO COOK THE STEWS.

All kinds of stews are cooked in just about the same way. Here are directions which will serve for making almost any kind. Cut the meat in small pieces and brown with the onion in the fat cut from the meat. Add the salt and pepper, seasoning vegetables (onion, celery tops, etc.), 2 quarts of water, and the rice, or other cereal, if it is to be used. Cook for an hour, then add the vegetables except potatoes. Cook the stew for half an hour, add the potatoes cut in quarters, cook for another half hour, and serve.

The fireless cooker may be well used, the meat and the vegetables being put in at the same time.

Left-overs or canned vegetables need only to be heated through. Add them 15 minutes before serving.

Dried peas or beans should be soaked over night and cooked for three hours before adding to the stew; or, better, cook them over night in a fireless cooker.

The Best Way to Make a Little Meat Go a Long Way.

MEAT PIES.

Another good way to use a little meat. Have you ever used rice, cornmeal mush, or hominy for a crust? This is less work than a pastry crust and saves wheat.

4	cups cooked corn meal, rice or	$\frac{1}{2}$	teaspoon salt
	hominy	$\frac{1}{8}$	teaspoon pepper
1	onion	1	tablespoon fat
2	cups tomato	1	pound raw meat or left-over meat cut up small.

Melt the fat, add the sliced onion, and, if raw meat is used, add it and stir until the red color disappears. Add the tomato and seasoning. If cooked meat is used, add it with the tomato and seasoning after the onion is browned, and heated through. Grease a baking dish put in a layer of cereal, add the meat and gravy, and cover with the cereal dotted with fat. Bake half an hour.

SHEPHERD'S PIE.

This is the name of a meat pie with a mashed potato crust browned in the oven.

Try the Recipes in this Leaflet and Cut down Your Meat Bills.

MAKE A LITTLE MEAT GO A LONG WAY

Use Savory Stews and Meat Pies.

Do you know how good they are? They may be so varied that you can have a different one every day in the week, and all of them delicious. It needs only a small piece of meat to give flavor to a hearty dish.

Don't think that you must eat a lot of meat to be strong. Meat is good to help build up the body, but so are many other foods.

In these dishes part of your building material comes from the more expensive meat and part from the cheaper peas, beans, hominy, and barley. The little meat with the vegetables and cereals will give your body what it needs.

SAVORY STEWS.

Try them. They can be a whole meal and a nutritious one. These recipes serve five people.

Here is an English Stew that is especially good:

HOT POT OF MUTTON AND BARLEY.

1 pound mutton	4 potatoes
$\frac{1}{2}$ cup pearly barley	3 onions
1 tablespoon salt	Celery tops or other seasoning herbs

Cut the mutton in small pieces, and brown with the onion in fat cut from meat. This will help make the meat tender and improve the flavor. Pour this into a covered saucepan. Add two quarts water and the barley. Simmer for $1\frac{1}{2}$ hours. Then add the potatoes cut in quarters, seasoning herbs, and seasoning, and cook one-half hour longer.

BEEF STEW.

1 pound beef	$\frac{1}{2}$ peck peas or 1 can
4 potatoes cut in quarters	1 cup carrots, cut up small
	1 teaspoon salt

Cut the meat in small pieces and brown in the fat from the meat. Simmer in 2 quarts of water for one hour. Add the peas and carrots and cook for one-half hour, then add the potatoes. If canned peas are used, add them 10 minutes before serving. Serve when potatoes are done.

DIFFERENT STEWS.

Here is the way you can change the stews to make them different and suit the season:

1. **The Meat:** This may be any kind and more or less than a pound may be used. Use the cheap cuts, the flank, rump, neck or brisket. The long, slow cooking makes them tender. Game and poultry are good.

2. Potatoes and barley may be used or barley alone, or rice, hominy or macaroni.

Fazei com que Pouca Carne Chegue para Muito

Fazei guizados gostosos e pasteis de carne.

Sabeis quanto isto é bom? Isto pôde ser tão variado que podeis ter differente todos os dias da semana, e todos elles deliciosos. E' necessario só um pequeno pedaço de carne para dar sabor a qualquer prato.

Não penseis que deveis comer muita carne para serdes forte. A carne é boa para ajudar a construir o corpo, mas tambem o são muitos dos outros alimentos.

N'estes pratos parte da nossa construcção material, vem da carne mais cara e parte das ervilhas baratas, feijão, "hominy" e cevada. Pouca carne com vegetaes e cereaes dá ao vosso corpo o que elle necessita.

GUIZADOS SABOROSOS

Experimentae estes. Elle pôde ser toda a comida e um dos mais nutritivos. Esta receita dá para cinco pessoas.

Eis aqui um guizado inglez que é especialmente bom.

COZINHADO DE CARNE DE CARNEIRO E CEVADA

1 lb de carne de carneiro

4 batatas

1/2 copo de cevada

3 cebolas

1 colher de sopa de sal

Aipo ou outras ervas

Corta-se a carne de carneiro em pedaços pequenos, e tosta-se a cebola em gordura cortada da carne. Isto ajudará a coser a carne e dar-lhe melhor sabor. Deita-se tudo n'um caldeiro tapado. Deita-se-lhe 2 quartilhos de agua e a cevada. Cose-se por 1 1/2 horas. Deita-se-lhe então as batatas cortadas em quartos. Deita-se-lhe o Aipo ou outras hervas e coze-se por mais hora e meia.

CARNE GUIZADA

1 lb de bife

1/2 quarta ou 1 lata de ervilhas

4 batatas cortadas em pedaços pe-

1 copo de cenoura picada

quenos

1 colher de cha de sal

Corta-se a carne em pedaços pequenos e tosta-se em gordura tirada da carne. Deita-se em 2 quartilhos de agua por uma hora. Deita-se-lhe as ervilhas e rabanetes e coze-se por hora e meia, depois deita-se-lhe as batatas. Se-se usar ervilhas de conserva, deitam-se 10 minutos antes de ser servido. Serve-se quando as batatas estão cosidas.

GUIZADO DIFFERENTE

Eis a maneira como podeis mudar os vossos guizados para os fazer differentes, e que se dá com o vosso paladar.

1. *A Carne:* Esta pôde ser de qualquer qualidade e mais ou menos uma libra pôde ser usada. Usae os cortes mais baratos, da verilha, costella, pescoço, ou do peito. Cosinhado vagarosamente e por muito tempo fal-o saboroso. Caça e gallinha são bons.

2. Batatas e cevada tem de ser usado, ou cevada só, ou arroz, "hominy" ou macarrão.

3. *Vegetaes*: Rabanetes, nabo, cebolas, ervilha, feijão, repolho, tomates, é bom, fresco ou de conserva. Fazei uso d'um ou mais d'estes artigos, confôrme quizerdes.

4. Salsa, rama de aipo, rama de cebola, hervas proprias, como pimentão, ajudam a dar gosto.

5. Muitos artigos deixados fóra pôdem ser utilizados—não é só carne e vegetaes, mas arroz ou "hominy".

MANEIRA DE COSINHAR OS GUIZADOS

Toda a qualidade de guizados são cosinhados pouco mais ou menos da mesma maneira. Eis aqui umas instrucções que servem para fazer quasi todas as qualidades. Corta-se a carne em pedaços pequenos, re-foga-se com cebola em gordura cortada da carne. Junta-se-lhe sal e pimenta, vegetaes adubados (cebola, rama de aipo, etc.) 2 quartilhos de agua, e arroz ou outro cereal, se estes tiverem de ser usados. Coze-se por uma hora, depois addiciona-se-lhe os vegetaes, excepto batatas. Coze-se o guizado por meia hora, junta-se-lhes as batatas cortadas em quartos, coze-se por mais meia hora e serve-se.

Cozinhae-os com pouco lume, a carne e os vegetaes que venham a ser postos ao mesmo tempo.

Deixae os vegetaes de conserva fóra, que só necessitam ser quentes. Deitam-se 15 minutos antes de serem servidos.

Ervilha sêcca ou feijão devem ser postos de molho durante a noite e cozidos por tres horas antes de se addicionar o guizado, ou é melhor cozinhal-os durante a noite em pouco lume.

A melhor maneira de pouca comida chegar para muitos.

PASTEIS DE CARNE

Outra maneira bôa para usar pouca carne. Já usasteis arroz, farinha de milho em caldo, ou "hominy" para a codêa do pastel? E' menos trabalhoso que os pasteis crustados e salva trigo.

4 copos de farinha de milho cosi-	$\frac{1}{2}$ colher de cha de sal
da, arroz ou grão de bico	$\frac{1}{8}$ de colher de cha de pimenta
1 cebola	1 colher de sopa de gordura
2 copos de tomate	1 lb de carne crua picada

Deita-se a gordura, addiciona-se-lhe talhadas de cebola, e se a carne crua fôr usada, addiciona-se-lhe e coze-se até a côr vermelha desaparecer. Deita-se-lhe o tomate e meche-se. Se fôr usada carne cosida, deita-se com o tomate e meche-se depois da cebola estar tostada e aquece-se tudo. Mechei a vasilha onde se cosinha, deita-se-lhe cereaes, a carne e o mólho e cobre-se com cereal adequado com gordura. Coze-se por meia hora.

PASTEL A' PASTOR

Este é o nome d'um pastel de carne com batata machucada e alourada no forno.

Experimentae os acepipes d'este pamphleto, e reduzi a vossa despeza de carne.